

SALSE E SUGHI

## Maionese vegana

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



### INGREDIENTI

OLIO DI SEMI 160 gr

LATTE DI SOIA 80 gr

ACETO DI MELE 15 gr

SALE 1 pizzico

Una maionese leggera senza uova? Credete sia impossibile? Noi l'abbiamo trovata, provata e gustata!

Sì, è sufficiente usare il latte di soia che contiene naturalmente la lecitina, per addensare la maionese evitando di utilizzare le uova a questo scopo.

Otterrete una maionese cremosa, soda e saporitissima da poter consumare in tutta leggerezza, ad esempio con una gustosa [insalata estiva!](#)

# PREPARAZIONE

- 1 Versate il latte di soia in un bicchiere sufficientemente ampio da poter inserire il frullatore ad immersione.



- 2 Aggiungete l'olio di semi, l'aceto di mele ed il pizzico di sale.





- 3 Inserite il frullatore ad immersione in modo tale che questo tocchi il fondo del bicchiere, azionatelo e portatelo piano, piano verso la superficie.

Vedrete che la maionese si formerà via via che il frullatore si sposterà verso l'alto.



- 4 Servite la maionese in tavola.

